Catégorie Cholestérol et Glycémie

Régime anti-cholestérol : les bons réflexes à adopter

Publié le 12/07/2023
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Votre taux de cholestérol vous préoccupe ? Vous êtes à la recherche de méthodes naturelles pour le faire baisser ? Une alimentation saine est toujours la première étape pour retrouver des taux normaux lors de vos analyses. La santé passe avant tout par l'assiette et par quelques règles de vie simples à mettre en place. Découvrez les bons réflexes à adopter pour un régime anti-cholestérol.

Quels sont les effets néfastes du cholestérol sur la santé ?

Le cholestérol est un corps gras présent dans le sang, **indispensable au bon fonctionnement de l'organisme**. Nous le fabriquons naturellement (il est alors dit « endogène ») ou nous l'absorbons par notre alimentation (on parle alors de source « exogène »).

Le bon et le mauvais cholestérol

Le cholestérol existe sous 2 formes communément appelées bon et mauvais cholestérol : le **HDL et le LDL**. Alors qu'un taux élevé de HDL est bénéfique, l'excès de LDL est lui néfaste pour la santé. Voici pourquoi :

- Le bon cholestérol (HDL) est considéré comme **bénéfique pour le système cardiovasculaire**. Il transporte le cholestérol en excès dans le sang jusqu'au foie où il est éliminé. Le HDL « nettoie » nos vaisseaux sanguins et ainsi les protège.
- Le mauvais cholestérol (LDL) est celui qui apporte le cholestérol aux cellules. Il est nécessaire. Cependant, lorsqu'il est présent en excès, il se dépose dans les parois des vaisseaux et les obstrue. C'est l'athérosclérose : des plaques graisseuses (appelées athéromes) se forment et peuvent être à l'origine d'accidents cardiovasculaires (infarctus, AVC ou artérite).

Les signes d'alerte et la surveillance

Il n'existe pas de signes précurseur pour savoir que les plaques d'athéromes sont formées ou en cours de formation. Seule une prise de sang avec un bilan lipidique permet de poser le diagnostic d'hypercholestérolémie. Par la suite, des examens permettent d'identifier le risque de présence de plaque d'athérome. Il est donc **indispensable de consulter avec régularité son médecin traitant en prévention.**

L'Assurance Maladie sur son site AMELI, recommande un bilan lipidique régulier dans certains cas : à partir de 50 ans pour les hommes, à partir de 60 ans pour les femmes, chez les femmes débutant une contraception et de manière générale, chez les personnes présentant des risques cardiovasculaires élevés (fumeurs, personnes en surpoids, malades chroniques, personnes avec antécédents familiaux). C'est au médecin d'établir la fréquence des analyses à réaliser en fonction du patient.

Une alimentation saine permet-elle de réduire son taux de cholestérol sanguin ?

Les recherches qui ont étudié le **lien entre l'alimentation et les taux circulants de cholestérol** montrent des résultats contradictoires.

Tout d'abord, certaines habitudes alimentaires semblent favoriser un taux de cholestérol normal et d'autres habitudes sont associées à excès de cholestérol sanguin. Les principales habitudes alimentaires associées à un excès de cholestérol sont :

- Une consommation excessive de graisses saturées (animales), de graisses trans (fritures), d'aliments riches en glucides raffinés (céréales blanches) et de sel.
- Une alimentation appauvrie en fibres, fruits et légumes, noix, poissons, huiles végétales, yaourts et céréales complètes.

En revanche, une modification des habitudes alimentaires vers des habitudes plus saines n'est pas toujours associée à un rééquilibrage du cholestérol sanguin. C'est ainsi que les 2 plus grandes études durant laquelle les participants mettaient en place une alimentation équilibrée (méditerranéenne) n'ont pas montré de modification majeure de leur taux de cholestérol. Par contre, **de nombreux bénéfices cardiovasculaires ont été constatés**. On considère néanmoins qu'une modification alimentaire, encadrée par un diététicien, peut permettre de **réduire de 5% le mauvais cholestérol.**

Il apparaît ainsi que **l'alimentation joue un rôle majeur dans la prévention cardiovasculaire**, en particulier lorsque l'on a trop de cholestérol. Un rééquilibrage alimentaire ne va pas nécessairement réduire le cholestérol lui-même, mais il va **limiter les effets néfastes du cholestérol.**

Une alimentation saine est indispensable pour la prévention cardiovasculaire

Alimentation et cholestérol

L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'équilibre cardiovasculaire, surtout en cas d'excès de cholestérol. Vous pouvez faire baisser votre taux avec un régime anti-cholestérol en agissant sur 3 leviers. D'abord, **limiter les aliments riches en mauvaise graisses** (charcuterie, viandes rouges, fromage, fritures). Ensuite, **augmenter les apports en fruits et légumes** (si possible de saison. Et enfin remplacer tout ou partie des **céréales blanches par des céréales complètes** (riz, pâte, pain) ou des légumineuses (lentilles, pois, haricots). Le régime méditerranéen est le régime de premier choix.

Vous pouvez également agir sur votre taux de manière naturelle en faisant une **cure compléments alimentaires anti-cholestérol**. Limicol du Laboratoire Lescuyer est le seul complément alimentaire à bénéficier d'une allégation de santé exclusive et européenne. LIMICOL est une formule unique et brevetée de 8 actifs de haute qualité qui agissent en synergie pour faire baisser le LDL-cholestérol. C'est cliniquement prouvé : **LIMICOL a fait l'objet de 4 études cliniques de haute méthodologie qui montrent une baisse significative du LDL-cholestérol (-20%) dès 30 jours.**

Limicol
93% of 100
(2445)

LIMICOL permet de réduire le cholestérol dès le 1er mois : -21,4% de LDL-cholestérol*

En savoir plus

Les bienfaits du régime anti-cholestérol

Adopter un régime anti-cholestérol a de nombreux avantages :

- **Amélioration de la santé cardiovasculaire globale** : au-delà d'une possible réduction du **cholestérol LDL**, une alimentation adaptée aide à perdre du **poids**, à réguler la **glycémie** (taux de sucre dans le sang) et à limiter les pics de **tension artérielle**. Dans l'ensemble, ces effets aident à prévenir l'accumulation de plaques dans les artères. D'où, une réduction du risque de maladies cardiovasculaires telles que les infarctus ou les accidents

vasculaires cérébraux (AVC).
- **Protection contre l'oxydation** : les bienfaits des aliments anti-cholestérol ne se limitent pas à l'amélioration de votre bilan lipidique. Ils sont riches en antioxydants qui protègent les cellules et réduisent les inflammations. Ces aliments favorisent la bonne santé générale.
- **Contrôle du poids** : une alimentation anti-cholestérol encourage souvent la consommation d'aliments sains, tels que les fruits, les légumes, les grains entiers et les sources de protéines maigres (saumon, volaille, oeuf…). Plus faibles en calories et plus riches en nutriments, ils participent à perdre des kilos et à maintenir son poids de forme.
- **Adoption d'une alimentation saine** : un régime anti-cholestérol met souvent l'accent sur la consommation d'aliments variés et équilibrés. Cela peut encourager une alimentation globalement saine, riche en nutriments essentiels comme les fibres, les vitamines et les minéraux. Des bénéfices sur la santé mentale ont par exemple été montrés.

Les aliments du régime anti-cholestérol

Un régime anti-cholestérol est avant tout un régime alimentaire sain privilégiant les fruits et légumes, les huiles végétales, les poissons gras (riches en oméga-3) et les glucides complexes.

Pour plus de détails, voici les recommandations européennes :

- Adopter un modèle alimentaire plus végétal et moins animal
- Les acides gras saturés devraient représenter <10 % de l'apport énergétique total, en les remplaçant par des AGPI (acides gras polyinsaturés), des AGMI (acides gras mono-insaturés) et des glucides provenant de céréales entières
- Les acides gras trans doivent être minimisés autant que possible
- <5 g d'apport total en sel par jour
- 30 à 45 g de fibres par jour, de préférence à base de céréales complètes
- >200 g de fruits par jour (>2, 3 portions)
- >200 g de légumes par jour (>2, 3 portions)
- La viande rouge doit être réduite à un maximum de 350 à 500 g par semaine, et la charcuterie doit être réduite au minimum
- Le poisson est conseillé 1 à 2 fois par semaine, en particulier les poissons gras
- 30 g de noix, amandes, noisette (etc.) non salées par jour
- La consommation d'alcool doit être limitée à un maximum de 100 g par semaine
- Les boissons sucrées, telles que les boissons gazeuses et les jus de fruits, doivent être déconseillées

Les Graisses mono-insaturées

Les graisses mono-insaturées sont des graisses saines que l'on trouve dans les avocats, les olives, les noix et les huiles végétales telles que l'huile d'olive et l'huile de colza. Elles ont la capacité de **favoriser une augmentation du cholestérol HDL** (le « bon » cholestérol) tout en **réduisant le cholestérol LDL** (le « mauvais » cholestérol).

Les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels qui ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Ils sont présents dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, ainsi que dans les graines de lin, les noix et les graines de chia.

Les fibres

Les fibres solubles se trouvent dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Les fibres solubles peuvent **aider à réduire le cholestérol** en formant une substance visqueuse qui se lie au cholestérol dans l'intestin, empêchant ainsi son absorption. Cela conduit à une réduction du cholestérol LDL dans le sang.

Les glucides complexes

Les glucides complexes sont digérés plus lentement par le corps, ce qui permet une libération d'énergie progressive. Les excès de glucose sanguin après un repas sont donc réduits, ainsi que le risque de prédiabète. On les trouve dans les grains entiers, les légumes féculents (patates douces, courges) et les légumineuses (lentille, pois). Les glucides complexes fournissent une source d'énergie durable et les aliments qui les apportent sont souvent riches en fibres, ce qui peut **aider à maintenir un poids santé et à réguler les niveaux de cholestérol.**

À noter que cette alimentation est très proche du régime méditerranéen connu pour ses bienfaits sur la santé.

Une journée type anti-cholestérol : à quoi ça ressemble ?

Pour adapter votre alimentation en douceur, voici un programme de menus anti-cholestérol à tester sur une journée type.

Au petit-déjeuner :

- Des flocons d'avoine cuits dans du lait d'amande non sucré, garnis de baies fraîches, de graines de chia et de cerneaux de noix accompagnés d'une tasse de thé vert.

Au déjeuner :

- Un demi-avocat aux crevettes (avec un peu) de mayonnaise à l'huile de colza et une pointe d'ail en entrée.
- Un sauté de poulet à la tomate en plat : faites revenir un blanc de poulet coupé en cubes. Réservez-le. Faites revenir un oignon. Ajoutez une feuille de laurier sauce, du thym et une gousse d'ail écrasée. Rajoutez le poulet puis une boite de tomates concassées et un petit verre de vin blanc. Laissez mijoter 10 min puis dégustez.
- Des brochettes de fruits grillés pour le dessert : coupez des fruits tels que des ananas, des pêches ou des mangues en morceaux et faites-les griller légèrement. Servez-les avec un filet de jus de citron vert et une pincée de cannelle.

Au goûter :

- Un smoothie aux fruits rouges : mélangez des baies surgelées, une banane et du lait d'amande.

Au dîner :

- Une tomate avec de la feta, du basilic et un filet d'huile d'olive.
- Une darne de saumon avec des brocolis et du riz complet
- Une petite de salade de fruits frais réalisée sur le pouce.

Pour plus d'idées recettes, consultez nos recettes adaptées en cas de cholestérol.

- Veiller à la qualité de son sommeil.

N'oubliez pas qu'une activité physique régulière est aussi importante qu'une alimentation équilibrée.
En parallèle, consultez votre médecin traitant pour une surveillance régulière et des conseils personnalisés adaptés à vos besoins spécifiques.

Sources :
https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/trop-cholesterol-triglycerides-dans-sang-dyslipidemie/diagnostic-surveillance
https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/cholesterol.html https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22527287/

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...